

Lesiones y dolor en un grupo de corredores de la ciudad de La Plata

Pablo Luciano Acciaresi

Universidad Nacional de La Plata, Argentina
pla_12@hotmail.com

Cita sugerida: Acciaresi, P. L. (2015). Lesiones y dolor en un grupo de corredores de la ciudad de La Plata. *Educación Física y Ciencia*, 17(2). Recuperado de <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a07/>

Resumen

El siguiente artículo apunta a comprender los diversos sentidos atribuidos a las lesiones y al dolor durante la práctica del *running* por un conjunto de corredores enmarcados dentro de un grupo de entrenamiento de la ciudad de La Plata denominado *Masa Resistente*. El problema de investigación es abordado empíricamente, a través de un análisis etnográfico basado en observaciones participantes y entrevistas en profundidad, y que dialoga de manera crítica con la bibliografía especializada en el tema. De esta manera, a partir de la reconstrucción de un conjunto de situaciones etnográficas, se analizan distintos aspectos alrededor de la actividad del *running* y la forma en que diferentes actores le otorgan diversos sentidos a sus cuerpos, al hacer hincapié en la significación que los mismos le atribuyen al dolor y a las lesiones con las cuales conviven constantemente, en términos de "autenticidad" y "aguante". Esta investigación busca dar cuenta de cómo en el *running* se configura una idea de "práctica saludable" donde el bienestar físico se asocia al bienestar emocional, un bienestar que no excluye el *dolor* ni el *miedo* ni las lesiones, sino que todos estos conceptos nativos son asociados al *goce* y al *placer*.

Palabras clave: Running; Lesiones; Dolor; Salud; Sentidos.

Injuries and pain in a group of runners from the city of La Plata

Abstract

This article aims to comprehend the various meanings attributed to injuries and pain during the running practice by a set of runners framed within a training group from the city of La Plata called *Masa Resistente*. The research problem is empirically approached through an ethnographic analysis based on participant observation and in-depth interviews, which dialogues critically with the specialized bibliography on the subject.

Thus, from the reconstruction of a set of ethnographic situations, different aspects of the running activity and the way in which different actors give different senses to their bodies are analyzed, when they emphasize the significance that they attribute to the pain and injuries they constantly live with, in terms of "authenticity" and "endurance". This research seeks to explain how in the running practice an idea of "healthy practice", where physical well-being is associated with the emotional well-being, is configured, a well-being which does not exclude pain neither fear nor injuries, but these native concepts are rather connected to joy and pleasure.

Keywords: Running; Injuries; Pain; Health; Senses.

Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
Departamento de Educación Física

Artículo publicado bajo Licencia Creative Commons (CC) AtribuciónNoComercial-CompartirDerivadasIgual 3.0
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es_AR



Recibido: 27 de julio de 2015; aceptado: 24 de noviembre de 2015; publicado: 11 de diciembre de 2015

a. Introducción

La Masa Resistente es un grupo de *running* nacido por el año 2006, creado por Gastón, actualmente de 34 años, un profesor de Educación Física nacido en Salto, en la Provincia de Buenos Aires, y recibido como tal en la Universidad Nacional de La Plata en el año 2003. Como sostiene él, este grupo surgió con la intención original de entrenar para una carrera que se hacía para fines de ese año. En ese entonces, Gastón, estaba trabajando como *personal trainer* (o “entrenador personal”) de un abogado para poder lograr una mejora en su salud, hasta que fijaron como objetivo lograr correr una carrera juntos. Como para ese entonces Gastón estaba trabajando también en un gimnasio, y en el cual sabía que otros profesores estaban comenzando a preparar sus entrenamientos para participar en una maratón organizada por *Nike* de 10 kilómetros, acordaron en entrenar juntos.

De esa manera le fue dando origen al grupo, que estaba al principio conformado por cinco o seis personas, tres de las cuales eran profesores de educación física. En primer lugar, el grupo “Masa Resistente” surgió con el objetivo de, como relata Gastón en una entrevista, “*ir ganando distancias. Estar entrenado para ir logrando carreras de mayor distancia...*”. Al principio entrenaban sólo los viernes en el Bosque de la Ciudad de La Plata, y eran pocas personas, no más de quince. Al año siguiente, el gimnasio donde Gastón trabajaba (“Montero”) comenzó a difundir fotos de las carreras de *La Masa*, y la gente que allí concurría empezó a enterarse que había un grupo de entrenamiento. El otro medio que facilitó la expansión de *La Masa* fue la web. Al respecto, Gastón comenta: “*Y la web, en el 2007, trajo mucha difusión. De hecho me lo dijeron...debemos haber sido uno de los primeros grupos con web en La Plata. Ponías en Google “Running teams La Plata” y salía al toque Masa Resistente*”.

Gastón remarca al año 2007 como aquel en que *La Masa* creció exponencialmente: ya no entrenaban sólo un día por semana, sino que los entrenamientos pasaron a ser en dos ocasiones a la semana, como mínimo, y se pasó de diez personas, a treinta: “*Éramos 30 personas...en enero de 2008 llegamos a Pinamar, a la Maratón del Desierto, teniendo en cuenta la dificultad de la carrera y que es en enero, pleno verano, logramos ir más de 30 personas. El primer año habíamos ido 10 nada más*”.

Actualmente, luego de seis años de este “clic” que el profesor menciona, *La Masa* está compuesta por un grupo de entre 70 y 80 personas que aportan regularmente (esto es, pagan: cada uno abona la suma de \$150 por mes a Gastón, quien es el encargado de coordinar los entrenamientos teniendo en consideración aspectos de entrenamiento, de salud, y objetivos de cada persona, y a la vez, va avisando de las diversas carreras que existen a lo largo del año, y a planificar el entrenamiento en base a estas) y unas 40 personas más que no logran entrenar de manera regular, pero que están en el grupo de Facebook y eventualmente corren alguna carrera. La composición en cuanto al género de los integrantes es homogénea: hay más mujeres que varones, a diferencia de lo que sostiene Le Breton (2009), al hablar de que en estas actividades ligadas a la naturaleza, entre las que incluye al *running*, la mayoría de las personas que las practican son hombres. Las edades son de lo más diversas: hay personas de hasta casi 60 años, con años de entrenamiento, una mayoría de personas de entre 30 y 45 años, y un pequeño grupo menor a 30 años de edad. A través del grupo de Facebook, los integrantes de *La Masa* van “subiendo” fotos de los entrenamientos, carreras, y comentan sus “hazañas” en las mismas. A la vez, Gastón hace uso de él para indicar el calendario de carreras, y para cuestiones organizativas con respecto a las mismas y a entrenamientos.

Ahora bien, *La Masa* se inscribe dentro de un fenómeno mayor que es el del “*boom del running*”, como sostiene Gastón. Cabe destacar, que “correr” como actividad fue y es una disciplina específica del atletismo y presenta diferentes versiones. Estas van desde los 100 metros llanos a los 42,195 del maratón como expresión más representativa de la carrera de fondo (en la actualidad existen “Ultramaratones”, que superan la distancia oficial de una maratón). Durante muchos años los atletas que corrían lo hacían porque estaban entrenando esta disciplina específica, y por otro lado también había deportistas que se dedicaban a otra práctica y corrían como complemento de su preparación.

Sin embargo, en los veinte últimos años, en Argentina este fenómeno tuvo un crecimiento exponencial, en particular en la última década. Vale la pena ilustrarlo con algunos datos estadísticos que dan cuenta de ello, a través de algunos periódicos y artículos en revistas nacionales sobre el *running*. Por ejemplo, en la Argentina, la maratón de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de 42 kilómetros se organiza desde 1984, con un número creciente de participantes en cada edición: en el 2003 hubo 900 participantes, en el 2004, 2.400, hasta que en el año 2006 ya la cifra trepó a 3.500, y actualmente participan más de 10.000 personas.

A la par del crecimiento en la cantidad de participantes, hubo un incremento en la oferta de competencias: en el año 2007, y sólo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, se registró un total de 122.844 corredores para 51 maratones que hubo en todo el año, y en 2010 el número de participantes ascendió sólo a 150.000, cuando las carreras fueron 119. A la vez, no sólo la oferta de carreras aumentó considerablemente en la capital del país, sino que se diversificó hacia diferentes localidades de la Provincia de Buenos Aires, como Tandil, La Plata, Ensenada, Quilmes, Pinamar, Mar del Plata, Villa Gesell, Florencio Varela, y San Martín, entre otros, y en otras provincias alrededor del país, conformando la modalidad de “carreras de aventura”, o “*trial running*” (esto es, aquellas competencias que tienen lugar sobre terrenos de tierra, barro, arena o pasto, y que se realizan en lugares no urbanizados, como sierras, montañas, campos, etcétera). Esta oferta entonces, no sólo se agrupa alrededor de grandes centros urbanos, sino que se ha diversificado a lo largo del país, en ciudades como Bariloche, San Martín de los Andes, Córdoba, Salta y Jujuy, Misiones y Catamarca, y en el interior de la Provincia de Buenos Aires la diversificación se extendió a ciudades de la costa atlántica, del conurbano Bonaerense, y localidades cercanas a la capital provincial.

b. Metodología y antecedentes

Aunque a nivel general existen una vasta cantidad de notas periodísticas, revistas y artículos en diarios sobre el *running*, y que abordan más que nada los aspectos estadísticos o fisiológicos del mismo, desde el campo académico no se hallan muchos antecedentes al respecto. Es por esto que considero factible la posibilidad de realizar un aporte significativo, en el sentido de teorizar sobre algunos conceptos y temas concernientes a la relación entre la temática del *running* en tanto práctica social (que cuenta con una gran inserción en un vasto sector de la población) y que confiere sentidos particulares para sus practicantes en términos de la misma actividad, y de dolores, sensaciones y emociones que se evidencian durante las competencias y entrenamientos.

En este punto, dicha investigación busca ser enmarcada dentro de un conjunto de estudios sociales del deporte que han tenido lugar a nivel nacional (y que conformaron dicho campo), y que tienen que ver con estudios etnográficos sobre diferentes prácticas deportivas, en relación a la clase social, a sentidos atribuidos por sus participantes y a moralidades que subyacen en este ámbito. Si bien este campo es relativamente joven, existen una serie de autores que vienen discutiendo un conjunto de problemáticas vinculadas a otros deportes desde una perspectiva etnográfica que es de mi interés retomar. De esta manera, en nuestro país, en los últimos años han ido tomado fuerza algunos estudios que abordan la relación, por ejemplo, entre sectores populares y deporte (Garriga Zucal y Moreira, 2006). Asimismo, otros estudios recientes analizan la imbricación entre estratos superiores y medios y prácticas deportivas (Iuliano, 2008 y 2010; Branz, 2010; Hang, 2011).

Tomando este marco como referencia, y durante el tiempo que duró la investigación, desde julio del 2013 hasta el momento de terminar la investigación en junio de 2014, en el sentido del “*antropological blues*” que describe Da Matta (2007), que en este caso implica “poner el cuerpo” – literalmente – en el ejercicio físico junto a conocidos y desconocidos, aprender técnicas de entrenamiento, sentir fatiga muscular y cansancio, y sobre todo en los primeros entrenamientos, un sentimiento de malestar general, observé y participé de los entrenamientos de *La Masa*, a la vez que entrevisté tanto al profesor a cargo (Gastón) y a diversos integrantes con el fin de lograr una muestra representativa de los mismos.

Una vez tomada la decisión de comenzar la investigación, opté por un enfoque etnográfico, en el sentido que Rosana Guber (2001) plantea, al definir a la etnografía como una “concepción y

práctica del conocimiento que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de sus miembros”, los cuales “son informantes privilegiados, pues sólo ellos pueden dar cuenta de lo que piensan, sienten, dicen y hacen con respecto a los eventos que los involucran”. De esta manera, uno de los objetivos de la investigación fue poder reponer los sentidos que los participantes de *La Masa* le atribuyen a su actividad, junto con las representaciones que tienen sobre la misma, sobre la competencia en carreras, y sobre *La Masa* en sí misma.

Siguiendo esta misma línea, una de las técnicas elegidas para la investigación, fue la observación participante, en el sentido que Guber (2001) señala, como una técnica que comprende dos actividades: “observar sistemática y controladamente todo lo que acontece en torno del investigador, y participar en una o varias actividades de la población”. La autora remarca que existen dos polos, uno que viene a estar dado por la palabra “participar”, y que se refiere a “desempeñarse como lo hacen los nativos, aprender a realizar ciertas actividades y comportarse como uno más”. En el polo contrario, la “observación ubicaría al investigador fuera de la sociedad, para realizar su descripción con un registro detallado de cuanto ve y escucha” (Guber, 2001: 55).

Estos dos polos, fueron objeto de tensión durante toda la investigación. Por un lado, observar todo lo que sucedía fue al principio mucho más fácil que después. Luego de dos o tres meses de entrenamientos constantes, el hecho de observar y tratar de percatarme de todo fue muy dificultoso, debido a que, me fui afianzando como nativo, y por momentos se me olvidaba el rol de investigador. Guber (2001:44) lo ejemplifica de una manera muy clara, al remarcar que “el etnógrafo, tarde o temprano, se sumerge en una cotidianeidad que lo interpela como miembro, sin demasiada atención a sus dotes científicas”. En este sentido, como señala la autora al definir el “epistemocentrismo de Bourdieu”, mi intención fue *conocer como distante* a un objeto de estudio al cual pertenecía, y en virtud de esta pertenencia poder “descubrir los marcos tan diversos de sentido” con que los integrantes de *La Masa* significan sus experiencias y actividades relacionadas al *running* y al grupo en sí.

Al participar de los entrenamientos con el grupo, la observación participante se fue convirtiendo en participación con observación, haciendo hincapié en uno de los polos que menciona Guber (2001). Al respecto de esta técnica, surgieron algunas dificultades. En particular, la imposibilidad de hablar con los integrantes de *La Masa* durante los entrenamientos, y poder recabar información por parte de ellos en los mismos. Muchas personas, al correr, optan por no hablar, dado que aducen cansancio y pierden el ritmo de respiración. Sucedió así en reiteradas ocasiones, que mientras corríamos y se me ocurría alguna temática para ir abordando, ante el silencio de todos y notar el cansancio de algunos, optaba por no preguntar nada, y dejarlo para otra instancia.

En segundo lugar, y en relación a lo anteriormente expresado, los datos más relevantes obtenidos al observar y participar de los entrenamientos, tenían que ver con charlas o situaciones que se sucedían antes de los mismos, o luego de ellos, mientras esperábamos que llegaran más personas o me quedaba a esperar a alguien del grupo siguiente, respectivamente.

Para sortear esta dificultad, y ahondar en algunos conceptos, representaciones y sentidos que me interesaban recabar, fue que también opté por la técnica de entrevistas en profundidad, con algunos integrantes de *La Masa*. Para seleccionar a los entrevistados, el primer criterio considerado fue el de la accesibilidad: en primer lugar, se optó por un acercamiento a aquellas personas que ya conocía de mi etapa anterior en *La Masa* y que se mostraron expresamente disponibles para ser informantes. En segunda instancia, el otro criterio fue el de la representatividad: el objetivo fue que los entrevistados tuvieran representación en todas las franjas etarias (de 20 a 30 años de edad, de 30 a 40, y más de 40), en ambos géneros, y antigüedad en *La Masa* (personas que recientemente hayan ingresado a *La Masa* como miembros, y otros que ya posean años de experiencia en la actividad del *running* y en el grupo en particular).

Otro aspecto que fue importante en cuanto a la información recabada, tuvo que ver con el papel de las redes sociales y medios electrónicos de difusión que utiliza *La Masa* para que sus

miembros se comuniquen entre sí. En este sentido, existen diversos medios que constituyen un factor de importancia y que aportaron información constante durante toda la investigación: el servicio de mensajería 'WhatsApp' (existe un grupo privado para miembros de *La Masa*, administrado por Gastón), un grupo cerrado de Facebook (cuya administración también recae en Gastón), y un correo electrónico que el profesor utiliza semanalmente para darle a conocer a los miembros de *La Masa* el calendario semanal (qué días y horarios tienen lugar los entrenamientos, y en qué consisten los mismos).

Estos medios, si bien no suplantaron la acción del grupo observada tanto en los entrenamientos como en las entrevistas, muestran que hubo acción y que muchos aspectos interesantes se exponían aquí. Por ejemplo, todos los días que alguien de *La Masa* cumplía años, en Facebook una de las entrevistadas, "subía" una foto del respectivo cumpleaños en alguna carrera o competencia en particular y el resto de los miembros del grupo lo saludaban (la misma metodología se utilizaba a través de WhatsApp, sólo que sin la foto, lo que dificultaba determinar a veces quién cumplía años ya que no tenía agendados a todos los miembros). En este aspecto se observaron determinadas afinidades y amistades, expresados en la efusividad de los saludos, y ciertos distanciamientos que se evidenciaron en los no saludos de determinadas personas.

Asimismo, al ser parte de *La Masa*, de comenzar a considerarme ya un nativo, de desarrollar confianza con muchos integrantes e incluso con Gastón, resultó más accesible abocarme al objetivo de comprender el sentido de la actividad realizada para los integrantes de *La Masa*, en el sentido de "Verstehen" de Dilthey, que James Clifford (1998) menciona, donde remarca que "la posibilidad de comprender a los otros surge del simple hecho de la coexistencia de un mundo compartido", En consonancia con esto último, para Clifford Geertz (Guber, 2001: 12), la interpretación "reconoce los marcos de interpretación dentro de los cuales los actores clasifican el comportamiento y le atribuyen sentido". De esta manera, a través de participar en entrenamientos, carreras, eventos sociales, con integrantes de *La Masa*, algunos gestos, vocabulario específico, temas de conversación, se fueron internalizando en este marco de interpretación que compartí con ellos.

El trabajo de campo tuvo lugar entre el mes de Octubre del año 2013 y Junio del 2014. Aquí me basaré en el trabajo de campo realizado durante todo este tiempo tanto en las diversas carreras a las que asistí, como en entrenamientos y eventos sociales, tales como fiestas, asados y reuniones. Además de las charlas informales que he registrado en esta etapa, se han realizado 8 entrevistas semi-estructuradas a algunos participantes de *La Masa*, a Gastón, y a otras personas en relación directa con la actividad del *running*. También es incluida información obtenida de páginas de internet, de la página de Facebook de *La Masa* y de los mails que Gastón envía regularmente a todos los integrantes de la misma.

c) Fenómenos y discursos sobre el cuerpo

Como se ha abordado anteriormente, el *running* es una práctica deportiva que obtiene su popularidad en la primera década del presente siglo. Es en este período donde, junto al *running*, surgen una serie de actividades y prácticas relacionadas al ejercicio físico que se realizan en el tiempo libre de las personas y que se podrían englobar en los fenómenos que algunos investigadores denominan el *fitness* y el *wellness*.

El *fitness*, es concebido en el país como aquel sector productivo y de consumo que ofrece al consumidor masivo un conjunto de servicios para su transformación corporal, para su recreación, para su ejercitación, los cuales se asocian con una forma específica de vida activa y saludable (Landa, 2009). Crespo (2013), coincide en señalar al año 2000 como aquel a partir del cual se dio un crecimiento explosivo de prácticas corporales pertenecientes al *fitness*: se promueven aquí nuevas técnicas de gimnasia aeróbica (más que nada técnicas de combate) y a la vez aumentan los servicios de entrenamientos personalizados y comienza a resonar la figura del *personal trainer*. A la vez, la industria del *fitness* en la Argentina fue de a poco adquiriendo dinámicas empresariales relacionadas con cadenas o redes de megagimnasios o "clubes" que albergan gran cantidad de propuestas corporales (Crespo, 2013).

Más aún, la autora señala que dicha oferta de estos gimnasios se realiza en función de la lógica de consumo: coincidimos en el hecho de que los gimnasios se han convertido en grandes áreas de servicio de lo corporal. Hoy por hoy, los mismos venden una forma de ser, de vivir y de moverse que los identifica como empresa y a sus usuarios como “pertenecientes” a la misma. Este tipo de investigaciones, si bien resultan interesantes para contextualizar el fenómeno del *running*, explican su crecimiento poniendo el acento en el lado de la oferta y los productores (Bourdieu, 1993), pero no consideran los sentidos específicos, las emociones y sensibilidades que las personas ponen en juego a la hora de la práctica.

Como sostiene Rodríguez (2011: 3), y en relación a esto último, esta nueva categoría de *fitness* viene a disputar la antigua concepción de “vida saludable”: se debe “estar en forma”, sin saber para qué o por qué. “Estar en forma” es una marca que se lleva en el cuerpo y de forma simbólica demuestra a los otros que se es portador de diversos capitales y que se tiene la capacidad de invertirlos en el cuerpo propio. La auto-construcción del cuerpo constituye un mecanismo para su producción identitaria: dedican así una gran parte de su tiempo libre a producir sus cuerpos (ya sea en los gimnasios, salas de entrenamiento y realizando actividades al aire libre).

Sin embargo, cabe hacer mención también a lo que se denomina *wellness*, y considero se aproxima más aún a este grupo de *running* analizado. El *wellness*, extiende el concepto de salud al de bienestar, promoviendo una vida más placentera asociada con el descenso de estrés, la recreación, la socialización y el acercamiento a la naturaleza (Crespo, 2013). En consonancia, Landa (2009) agrega que este concepto viene a reforzar al de *fitness* (con el objetivo de mejorar sus cuestiones fisiológicas, cardiovasculares, musculares, estéticas) agregando una sensación de sentirse bien, de bienestar, de sentirse pleno.

d) El *running*, entre el goce y el dolor. Su relación con las lesiones.

En este punto ha surgido uno de los temas que considero más relevantes en la presente investigación, y que fue de constante consulta no sólo con los informantes, sino con Gastón y otros profesionales de la educación física, y que se constituyó incluso en una de las temáticas más abordadas durante los entrenamientos por los mismos integrantes de *La Masa*: el *dolor* y las lesiones.

Como anteriormente expresamos, muchos integrantes de *La Masa* asocian al *goce* y a estados emocionales positivos el sentido por el cual corren. Sin embargo, ¿cómo conviven constantemente con el *dolor* en las mismas competencias? ¿Cómo sobrellevan las lesiones, lesiones que en términos del entrenador son ocasionadas por el exceso de entrenamiento, el no cuidado médico y la falta de complementariedad con otras actividades físicas, como el gimnasio? ¿Es compatible esta “vida saludable” que sostienen tener con el hecho de sentir *miedo* en muchas competencias o volver lesionados de ellas, impidiéndoles volver a entrenar por un tiempo?

Al respecto, han surgido diversos testimonios que evidencian diversas relaciones con esta temática, pero sin embargo todos poseen un punto en que concuerdan: las lesiones. A lo largo de la historia de cada informante en el *running*, tarde o temprano, todos experimentaron una situación de lesión, ya sea ósea o muscular, y momentos de *dolor*, tanto en carreras como en entrenamientos.

Para abordar al *running* en tanto práctica que posee implicancias en la salud y en los cuerpos de las personas, y así también como el tema del dolor, se tomó como referencia el trabajo de Tyson Smith (2008), quien aborda los significados que los luchadores le atribuyen al *dolor* y a las lesiones. Asimismo, también son destacables las obras de Le Bretón (1999, 2009) en donde realiza un rastreo histórico sobre los diversos significados del *dolor*, así también como un estudio antropológico y sociológico sobre sus diversas dimensiones, y en particular analiza los motivos que llevan a las personas a participar en carreras de aventura. Considerando sus aportes sobre el dolor en la esfera deportiva, es que esta investigación busca venir a discutir la relación entre el mismo y las lesiones, agregando al *goce*, el *placer* y el *miedo* como emociones imperantes entre los corredores

En la presente investigación, se ha visto cómo para los miembros de *La Masa*, el *dolor* es un elemento que los atraviesa a casi todos. Aquí, se entiende al mismo no desde su perspectiva fisiológica, asociado a la medicina estrictamente, sino como una sensación que da sentido e información útil para la conducta del individuo en relación con el mundo (Le Breton, 1999:11).

A diferencia de lo que sostienen las investigaciones más ligadas a la fisiología, el *dolor* aquí no implica sólo una manifestación de defensa del organismo, sino que debe comprendérselo en términos de significación y valor: analizarlo desde un punto de vista social y antropológico, para observar la relación del hombre con el *dolor*, que crea significados diversos alrededor del mismo, considerando la trama social y cultural que lo atraviesa (Le Breton, 1999:21).

En consonancia, Tyson Smith (2008) remarca que el *dolor* es un síntoma subjetivo, oculto, y que no puede reducirse a cualidades sensoriales sino que es, más bien, “*una manera de estar en el mundo que reorganiza el espacio y el tiempo vivido, las relaciones con los demás y con nosotros mismos*” (Tyson Smith, 2008:1). A la vez, le otorga una gran importancia al trabajo de David Morris¹, quien afirma que el *dolor* no es un fenómeno estrictamente físico, sino que es una experiencia dotada de significados e interpretaciones diversas que varían según el tiempo, el lugar y las personas.

Para realizar su investigación, Tyson Smith toma esta concepción de David Morris, que se asemeja a los lineamientos que Le Breton (1999) esgrime en su trabajo, y con los cuales es mi objetivo vincular la dimensión del *dolor* en *La Masa* en la presente investigación, considerándolo en tanto una construcción social que no se puede abordar exclusivamente desde el discurso médico, sino que en este caso reviste una especificidad determinada para este grupo en particular.

Casi todos los integrantes de *La Masa* consultados han manifestado sentir *dolor* de algún tipo ya sea en carreras, entrenamientos o luego de estos. Durante la competencia, si es que en ella la persona corre al límite de sus posibilidades físicas, esforzándose al máximo para lograr un determinado tiempo (o si la misma es muy exigente), el dolor se encuentra presente en reiteradas ocasiones. A la vez, cuando lo sienten luego de correr, se relaciona de manera directa con un gran esfuerzo realizado durante la actividad, que los lleva a seguir cuidándose luego de la misma, a través de diversos calmantes, relajantes musculares, o hielo (aunque también puede ser dolor producto de alguna lesión², ya sea muscular, ósea, o articular).

Por ejemplo, la mayor parte de los integrantes de *La Masa* relataron sus experiencias respecto al dolor con orgullo y como algo que es propio de la actividad. Rodolfo³ por ejemplo, me comentó que hubo una carrera de 21 kilómetros en Buenos Aires que la *sufrió*, y dice que fue por no estar preparado adecuadamente para correrla: “*No estaba muy preparado físicamente, esa la sufrí. Con cansancio en general, uno cuando no está preparado y corre de más, los músculos se te empiezan a poner duros y tenés que parar. Y paré como 3 o 4 veces. Pero abandonarla no iba a abandonarla, sabía que algo me iba a doler...*”. También Gabriela,⁴ al ser consultada si convivía con dolor durante las competencias, me contestaba: “*Siempre. Pero vas corriendo, te duele, y después se te pasa, no podés dejar que te venza el dolor. Lo mismo correr los tres días estos en el Cruce...me pongo siempre tobilleras, y ahora me puse en ambos tobillos en esta carrera. Tobillera y medias de compresión, y átomo en el gemelo*”. Aquí se puede ver cómo, si bien Gabriela no niega que tenga *dolor*, utiliza una serie de elementos y productos para evitarlo, a la vez que pone en juego un imperativo moral en donde el dolor aparece como algo a ser vencido.

Así como los luchadores profesionales evitan las lesiones principalmente, a la vez que conviven con el *dolor* (Tyson Smith, 2008), ellos conviven con el mismo, pero quieren evitar tener futuras lesiones y que los mismos se agraven, y es por eso que por ejemplo, usan tobilleras o plantillas.

Al respecto, cabe mencionar que este aspecto de tratar el *dolor*, es abordado por Le Breton (1999) en su investigación desde una concepción antropológica. Él señala que en las capas sociales medias, y sobre todo privilegiadas, el *dolor* es tratado tan pronto como se manifiesta: el malestar no tiene tiempo para instalarse. Añade que al estar puesto el acento en la

necesidad de mantenerse en forma, la atención en uno mismo no admite demoras. (1999:168). En este sentido, son más que ilustrativas las experiencias de Mabel⁵ y Gabriela, que acudieron al médico cuando tuvieron dolores y que si bien los médicos sostenían que lo mejor era que dejen de correr, ante la negativa de ellas les recomendaron la utilización de diversos elementos para evitarlo.

En este punto existen algunas experiencias de otros integrantes de *La Masa*, que en reiteradas oportunidades, luego de haber sentido *dolor* en entrenamientos, e incluso haber tenido lesiones musculares, no van a consultar al médico inmediatamente, y se auto-medican con relajantes musculares, o utilizan hielo-calor para una zona muscular “cargada” por exceso de entrenamiento. Constantemente hacen mención a lesiones, que no eran esporádicas, sino que eran constantes, y que la mayoría de las personas ni siquiera consideraba que la fatiga o dolencia eran dignos de ser llevados a un médico, sino que se consideraban como algo “normal” que debía ser superado.

El *dolor* o la lesión se esperaba que “pasaran” solos, para poder nuevamente competir y entrenar, con algunos tratamientos conocidos entre corredores: elongar bien, ponerse hielo en la zona afectada (es recomendado alternarlo con calor) y hacer reposo, sin consultar al médico. De esta manera, la generalización que Le Breton realiza sobre las clases medias, en el sentido de que ni bien sienten *dolor* o algún síntoma de una determinada lesión, lo consultan con el médico pertinente, no parecería aquí aplicarse: la mayor parte de los miembros de *La Masa* no acuden inmediatamente a un profesional de la medicina para calmar sus dolencias, sino que proceden a auto-meducarse y consultarse entre ellos, lo que manifestaría que para tratar ciertas lesiones tiene más peso el saber colectivo de los corredores que el discurso médico.

En este sentido, cabe traer a colación los diversos significados atribuidos al *dolor* por los luchadores profesionales en el trabajo de Tyson Smith: negación (no se debía expresar ningún sufrimiento ni vulnerabilidad proveniente de una sensación de *dolor*, que no es una preocupación colectiva); autenticidad (las personas interpretan ese *dolor* como una prueba de autenticidad y realidad. Se relaciona con no negar que exista el *dolor*, sino que es una prueba de que sufren, se sacrifican y que aún así pueden terminar una competencia); solidaridad (protegerse entre los luchadores contra el *dolor* o las lesiones); dominio (el *dolor* como un mecanismo que afirma el dominio y el respeto al interior del grupo y que funciona como regulador de su jerarquía).

En la gran parte de los casos analizados se pudo observar el significado de *autenticidad*. En el resto de los informantes que fueron abordados sobre esta temática, sólo surgió un relato de Leandro⁶, en el que si bien el *dolor* no fue negado durante una ultramaratón de 63 kilómetros en Córdoba, sí fue controlado internamente y comunicado al resto del grupo, para no demorarlos. Contaba que iba corriendo con otras personas, Gastón y Francisco⁷ entre ellas, y les comentó de sus dolencias y se apartó del grupo: “*Pensé que los retrasaba, que los frenaba mucho y yo estaba muy destruido, y les dije que sigan. La hicimos el 90% juntos, pero pensé que los frenaba yo, y terminamos con 15 minutos de diferencia, que en 11 horas no es nada. Nos separamos por una cuestión de que se te traba la cabeza...no quería frenarlos porque sé que estaban tan destruidos como yo...*”

Leandro intentó controlar el *dolor* internamente para no perjudicar al grupo, pero a la vez lo comunicó, dándole un nuevo significado al mismo, que le atribuyo la categoría de *internalizado*. En el sentido que Alabarces y Garriga Zucal (2008) abordan el *dolor* en una facción de la barra brava del club Huracán, este *dolor* tiene que ser aguantado, tolerado, resistido: Leandro demostró su “aguante” al seguir corriendo pese al *dolor* y no plantearse la idea de abandonar la carrera, que es considerado un fracaso en la competencia: implica una renuncia y “tirar por la borda” todo el esfuerzo realizado durante los entrenamientos dedicados a preparar esa carrera en particular.

En este punto, el de la tolerancia al *dolor*, Gastón afirmaba que “*está comprobado que las personas que logran mayor tolerancia al dolor son las que tienen éxito corriendo maratones y ultramaratones*”. El éxito estaría dado por el no abandono, como demuestra la experiencia de Leandro en Córdoba, por el hecho de no rendirse ante una adversidad, de no resignarse ante

la fatiga y el *dolor* para poder completar una determinada prueba o entrenamiento. Prosiguiendo con el relato, le pregunté por las sensaciones que se le cruzaban por la cabeza al estar realizando tal esfuerzo: *“Las últimas tres o cuatro horas era prometerme que nunca más corría en mi vida. Por la cabeza se te cruzan mil cosas...la última parte es terrible porque tenés tanto quilombo hormonal que es terrible, encima estás muy cansado y te duele todo, te ponés sensible, se te cruzan emociones, te largás a llorar solo, lo único que querés es llegar, que se termine, y por otro lado qué sé yo, te acordás de algún familiar querido, algo que te motive”*.

Este relato, en el que Leandro señala que buscaba motivaciones para no abandonar la carrera, y la frase de Gastón sobre el éxito basado en la tolerancia al *dolor*, conciben con el análisis que Le Breton hace sobre el *dolor* en el deporte (1999). En él, el autor señala que la actividad física exige una aptitud particular para resistir el esfuerzo y la fatiga, y al mismo tiempo es una lucha interior contra el sufrimiento y también contra la tentación, de relejarse y contemplar el abandono, y añade que toda actividad física que vaya más allá de los esfuerzos habituales exige una negociación personal con el umbral de *dolor* soportable (1999: 256). A la vez, remarca que la tarea del deportista consiste en domesticar la tentación de responder al *dolor* con el abandono, y hacerle perder importancia durante la competencia. (1999: 258).

A la vez, Le Breton busca explicar los motivos que llevan a los individuos a participar en carreras consideradas peligrosas (2009), como son algunas ultramaratonas de montaña por ejemplo, y en las cuales muchos integrantes de *La Masa* han participado. Al respecto, el autor remarca que en estas competencias el hombre se encuentra solo frente a la inmensidad del mundo, y que aquí depura los límites y las facilidades de la vida cotidiana: es en este punto donde todo lo que pasa por el cuerpo es valorizado: la resistencia, el esfuerzo, la lucha, la fuerza (2009:18). De todas maneras hemos analizado que los motivos que llevan a los individuos a comenzar la práctica del *running* difieren entre sí, y que son variados (de salud, de aspecto físico, competitivos, psicológicos) y que incluso no todos los que comienzan la actividad tienen el deseo ni la posibilidad de competir en ultramaratonas o carreras de algún tipo.

Pensando en los motivos que conducen a estos individuos a participar de tales pruebas, Le Breton afirma que la rutina de la vida diaria conduce al aburrimiento, y las personas buscan emociones fuertes, el estrés, a través de la exposición de sí a situaciones límite marcadas por el *miedo* y la excitación (2008:22): los participantes insisten en el *dolor* de la prueba, en la tentación de abandonar, pero afirman que lo harían nuevamente.

Asimismo, Augusto⁸, expresa esta afirmación de Le Breton en la que la persona reconoce que tuvo *miedo* en la carrera, que era peligrosa, pero a la vez él asocia el *miedo* y el *dolor* con el *placer*, al decir que la disfrutó en demasía: *“Me voló la cabeza esa carrera. La verdad que es exigente, hermosísima por donde la veas, recomendable para que la hagan los chicos. Una belleza...lo que te llevás en una carrera así es espectacular, muy bueno. La más bonita, tiene sus riesgos también, porque es peligroso...correr 80km en dos días. Andar entre aguas, piedras, bajadas y pendientes muy pronunciadas que eran muy peligrosas, a mí me daba miedo...correr en pedazos de lajas de piedra que se movían...pisabas y se movían”*.

Es interesante rescatar el hecho de que Augusto asocia directamente el *miedo* con el *goce*: es decir, mientras más *miedo* sintiera, más dificultades presentara la prueba, mientras más *dolor* y cansancio la competencia le enseñara, el *goce* en el momento de terminarla, y luego en la situación retrospectiva de recordar la prueba, sería aún mayor.

Por otra parte, Francisco, en contraposición a muchos miembros de *La Masa*, en su relato no menciona la palabra *dolor*, sino que sí ha sentido cansancio en muchas de esas competencias y pocas lesiones. Al preguntarle si ha tenido lesiones desde que entrena con este *running team*, Francisco afirma que casi ninguna: *“Nunca nada serio, siempre alguna molestia propia del cansancio y de esfuerzos exigentes en las carreras”*.

El caso de Francisco sin dudas es paradigmático en cuanto a las lesiones: a pesar de todos los entrenamientos que posee, no ha tenido lesiones importantes. En cambio, Leandro por ejemplo, como expresó previamente, durante su primer año en *La Masa* convivía

constantemente con las lesiones. Gabriela, a la vez, remarca que ha tenido algunas lesiones que le siguen repercutiendo a la hora de entrenar y competir, y que determinan la manera en que ella concibe a las carreras en que se anota. Por ejemplo, ella tuvo su primer lesión ni bien comenzó su actividad del *running* pero no con *La Masa*: “*Tuve una fractura de maléolo (son cada una de las partes que sobresalen de la tibia y del peroné a la altura del tobillo) pero cuando corría en el Bosque fue, y estuve dos años parada. Hasta que arranqué de nuevo, y el traumatólogo me dijo que siempre me iba a doler, quieta y aún corriendo, y que corriera en blando y no en terreno duro (por este motivo también ella prefiere las carreras de calle a las de aventura, como vimos previamente)...ahora me duele siempre*”. Es desde aquí, que siempre debe correr con tobilleras y medias de compresión para evitar resentirse de la lesión. Y añade: “*Y después me golpeé en una rodilla en San Luis, y se me hinchó y me juntó líquido y estuve tres meses parada. Eso fue hace dos años atrás*”. Luego de esta lesión, el médico le ordenó reposo de tres meses, y señala que “*estaba como loca*” porque no la dejaba correr.

Es en este punto en el que cabe aclarar que, en los casos analizados, si bien la actividad implica dolor al competir o entrenar, parecería que más doloroso es soportar el hecho de no correr y no poder entrenar ni competir. Los informantes, lejos de que sean considerados como masoquistas que encuentran placer en el dolor, sí “aguantan” el dolor para poder progresar en su evolución como corredores, ya que la abstinencia de la actividad les resultaría más dolorosa (psicológicamente) que el dolor y las posibles lesiones producto de la misma.

El reposo para Gabriela, el hecho de no poder correr, viene a funcionar como un impedimento para la realización personal de ella, que sostiene que encuentra la felicidad corriendo. Es por ello, que remarca que su objetivo es poder disfrutar y terminar las competencias, sin la necesidad de esforzarse por fuera de sus límites, dado que ello conlleva a una lesión y al impedimento de su satisfacción personal.

También, Augusto, es otro integrante de *La Masa* que no ha podido escaparle a las lesiones (si bien en diez años de actividad, sufrió una lesión pocas veces y siempre de carácter muscular): “*Me lesioné en ocho o diez por ahí dos veces. No me acuerdo te digo...la última fue hace dos años, que fui a correr 30 kilómetros en Pinamar, de arena. Fue después de correr tanto y traccionar, estaba sobrecargado el soleo, no era un dolor de desgarro ni nada, sino que el músculo estaba sobrecargado. Ahí tuve que parar un mes y medio, porque quería salir a trotar y no podía...el médico me dijo que hiciera un mes y medio de reposo*”.

Otro aspecto relevante en relación a este tema, viene a estar dado con los controles médicos que Gastón solicita anual o semestralmente a los miembros de *La Masa*. Con el objetivo de evitar inconvenientes referidos a la salud de sus integrantes, el profesor les pide que se hagan estudios nutricionales, de composición muscular, y principalmente cardiovasculares.

Como ha ocurrido en reiteradas competencias, ya sea de calle o aventura, y hasta en entrenamientos, han habido casos de fallecimientos por muerte súbita practicando esta actividad: durante el transcurso de esta investigación por ejemplo, en una carrera en la localidad de Ensenada, un hombre de unos 63 años murió mientras competía.⁹ Incluso en la actualidad, Nike dejó de organizar la tradicional Maratón de 10 kilómetros en fin de año debido a la vasta cantidad de demandas que recibió por parte de corredores debido a problemas de salud que han tenido durante la competencia y no fueron atendidos a tiempo.

Los testimonios de las personas de *La Masa* respecto al tema, si bien en parte disímiles, tienen un punto en común: asumen que el episodio en donde murió un hombre en Ensenada puede ser extendido a ellos mismos y que nadie se encuentra exento de que suceda algo similar con gente que está muy entrenada. También remarcan que es parte de la responsabilidad propia presentar los estudios a Gastón, y que ésta es una iniciativa que él realiza para “cuidar” a los miembros de *La Masa*. Esta representación nativa, asocia directamente la salud con una “responsabilidad individual”, en donde la persona ya estaría respaldada por la presentación de estos certificados e inmediatamente se supondría que tendría una buena salud (a pesar de que los casos de muerte súbita le han sucedido a gente entrenada y que hubieron presentado los pertinentes estudios médicos a los organizadores de las pruebas).

e) Conclusiones

Hemos visto cómo los miembros de *La Masa* conviven con el *dolor* y lo significan de manera diversa. Esta significación está atravesada por la propia experiencia personal de cada carrera y entrenamiento, a la vez que por factores socio-culturales. Se observa que en la práctica del *running*, se articulan el *goce* que genera la actividad (vinculado a sensaciones positivas), con el *dolor* experimentado en el propio cuerpo y el *miedo* como emoción imperante. Le Breton (1999) remarca que si el *goce* o el *placer* marcan lo cotidiano como una experiencia familiar, el *dolor*, por lo contrario, es vivido como algo del todo extraño, pues rompe la trama de las costumbres que engendran en el individuo el gusto de vivir (1999:24). Sin embargo, en *La Masa* se observan estos elementos en constante consonancia e imbricación: el binomio *goce/placer* se alcanza en cada entrenamiento y competencia (en especial expresado en la sensación de haber culminado los mismos), pero dicho alcance generalmente viene asociado del *dolor*, una dimensión que constantemente atraviesa la experiencia deportiva de los integrantes de *La Masa* y que se extiende a sus ámbitos que quedan por fuera del deporte (su vida cotidiana también se ve repercutida por este *dolor* presente).

A la vez, si bien el *dolor* no siempre se ve acompañado de alguna lesión, puede decirse que todos los integrantes de *La Masa* se han lesionado. No obstante, resulta paradigmático que algunos miembros de la misma abandonaron otras actividades deportivas¹⁰ para dedicarse al *running*, pero en esta actividad también han sufrido lesiones de diverso tipo. En el imaginario de los integrantes de *La Masa*, las lesiones “graves” no tienen lugar en el *running*, y asocian al fútbol, por ejemplo, como una práctica que se confronta con el hecho de correr, dado que implica mayor contacto y fricción física y por ende generadora de lesiones de manera más recurrente.

Frente a los discursos médicos y de la fisiología, e inclusive del sentido común donde la idea de salud se asocia al no padecimiento de dolores o lesiones, se ha visto cómo en el *running* se configura una idea de “práctica saludable” donde el bienestar físico se asocia al bienestar emocional, un bienestar que no excluye el *dolor* ni el *miedo* ni las lesiones, sino que todos estos conceptos nativos son asociados al *goce* y al *placer*. A su vez, es posible sostener que el bienestar que los corredores experimentan, aparece vinculado por ellos a la *grupalidad*, al sentirse acompañado, al compartir la pasión por el *running*.

Por lo tanto, para concluir, creo que considerando al *boom del running* como un proceso que atraviesa toda la trayectoria y el presente de *La Masa*, los sentidos atribuidos a la práctica del *running* no pueden entenderse sólo desde la filosofía del *fitness*, o del *wellness*, del discurso médico o fisiológico, o aquellos que hacen hincapié sólo en el *dolor*: en el caso analizado se observan un mundo de valores nativos donde la *autoimagen* de un grupo, los valores deseados, el sentido de pertenencia, la distinción y el reconocimiento, conviven en un imaginario sobre “lo saludable” (en donde se conjugan la *salud*, el *miedo*, el *dolor*, el *goce* y el *placer*) de la actividad que practican.

Notas

¹ Morris, D. B. (1991). *The culture of pain*. UC Press: Berkeley

² Cabe sin embargo, hacer una distinción, como hace Tyson Smith (2008), entre el *dolor* y la lesión: “*La lesión puede entenderse como la rotura de la estructura del cuerpo, una rotura que puede afectar su funcionamiento. El dolor es el indicador de una lesión y una experiencia sensorial y emocional desagradable*”

³ Rodolfo es un joven de 22 años, estudiante de Relaciones Internacionales, que participa en *La Masa* hace un año y medio.

⁴ Gabriela es una mujer de unos 47 años, nacida en Chaco. Ella, es una de las integrantes más antiguas de *La Masa* y una de las más asiduas a concurrir a entrenamientos y carreras de diversa índole, incluidas ultra-maratones.

5 Mabel es una profesora de educación física, de 47 años. Comenzando desde cero, ella fue una de las que avanzó más rápido sumando distancias.

6 Leandro, de 37 años y habitante de Olmos, es empleado de una empresa dedicada a la reparación y mantenimiento de cajeros automáticos. Su presencia en La Masa se remonta al momento de su origen, cuando sólo eran dos o tres personas. Actualmente, sentrena en La Masa junto a su mujer, su hijo de 15 años y su hija de 13 años.

7 Francisco es un abogado de 36 años, oriundo de La Plata. Es una de las personas que más distancias corren y mayor ritmo de carrera poseen. Ha participado de innumerables ultramaratonos (hasta de 100 kilómetros) por el interior del país, y prepara su calendario anual en base a las carreras.

8 Augusto es un hombre de unos 53 años. Empleado metalúrgico de profesión y también es uno de los integrantes más antiguos de La Masa.

9 <http://www.telam.com.ar/notas/201402/51093-muere-un-atleta-en-medio-de-una-carrera-de-aventura-en-ensenada.html>

10 El mismo Gastón en una entrevista, me comentó que tuvo que dejar de jugar al fútbol porque se había lesionado la rodilla, y fue allí que comenzó a correr seguido. Otro informante,, a la vez, me dijo que luego de tener una lesión ligamentaria en la rodilla también producto de practicar básquet, abandonó esa actividad totalmente y optó por el *running*.

Bibliografía

Branz, J. B. (2010): "Abordajes sobre la práctica del rugby: significados culturales en torno a la construcción de masculinidad". En Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). Educación Física Argemex: temas y posiciones. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argemex.fahce.unlp.edu.ar>.

Da Matta, R. (2007). El oficio del etnólogo o cómo tener 'antropological blues'. En Boivin, M. *Constructores de otredad: una introducción a la antropología social y cultural*. Buenos Aires: Antropofagia.

Ferretty, E. (2013): "Políticas urbanas y prácticas corporales en los espacios públicos de la ciudad de La Plata: el caso del Parque San Leandro" en *Actas de la X Reunión de Antropología del Mercosur*. FFyH-UNC. Córdoba, Argentina. ISBN 987-24680-2-8.

Garriga Zucal, J. y Moreira, M.V (2006). "El aguante. Hinchadas de fútbol entre la pasión y la violencia". En D. Míguez y P. Semán: *Entre santos, cumbias y piquetes. Las culturas populares en la Argentina reciente*. Biblos. Buenos Aires.

Hang, J. (2011). "Lo que pasa en los master queda en los master". Deporte, sociabilidad y clasificaciones morales entre nadadores master del Club Universitario de La Plata.

Iuliano, R. (2008). "Me encantaría vivir del golf: apuntes sobre las categorías identitarias operantes en torno a la práctica del golf". En Revista Question, La Plata, Vol 1, No 18.

Iuliano, R. (2010) Ocio, consumo y deporte entre los estratos superiores: aportes para la elaboración de un campo problemático. Educación física y ciencia, 12, 39-54.

Le Breton, D. (1999). *Antropología del dolor*, Barcelona, Seix Masal.

Le Breton, D. (2009). *Pasiones del riesgo y contacto con la naturaleza*. (En línea). Educación física y ciencia, 11. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3977/pr.3977pdf

Mauss, M. (1936). "El concepto de técnica corporal", en *Sociología y Antropología*, Madrid, Editorial Tecnos.

Rodríguez, A. D (2011). "Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la recreación". *Prácticas de oficio. Investigación y reflexión en Ciencias Sociales*, nº7/8, agosto de 2011

Tyson Smith, R. (2008): "El dolor en la Acción: Los significados del dolor que experimentan los luchadores profesionales". *Qualitative Sociology*. Vol. 31(2):129-148.

Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas: cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires. Siglo XXI editores Argentina S.A.